

Cette question a fait l'objet
d'une mise à jour sur
larevuedupraticien.fr

Ce FOCUS attire votre attention
sur des points importants

Alimentation pauvre en résidus

Sandra Chérino-Marchand, Aude Rigoir-Louvel, Lauren Nadreau,
Patricia Fiquet, Pr Étienne Larger

Service de diabétologie, Hôtel-Dieu, 75004 Paris, France
etienne.larger@htd.aphp.fr

Indications

- Diarrhée ● Sténoses intestinales symptomatiques ● Maladies inflammatoires du tube digestif en poussée ● Grêle et côlon radiques ● Diverticulites ● Préparation avant coloscopie ou chirurgie du grêle ou du côlon ● Réalimentation après intervention digestive

Principes

- Alimentation limitée en fibres solubles et insolubles.
- 5 à 10 g de fibres par jour.

En pratique

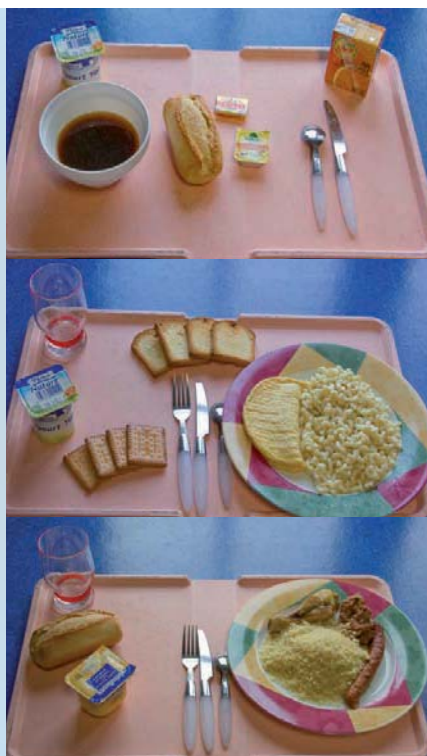
- Supprimer les fruits et les légumes sous toutes leurs formes.
- Supprimer les céréales complètes et leur dérivés, le son et les produits enrichis en son.
- Supprimer les légumes secs (lentilles, flageolets, haricots rouges).
- Supprimer les fruits oléagineux (noix, noisettes, cacahuètes, pistaches, amandes...).
- Supprimer les jus de pommes, pruneaux et ceux avec pulpe.
- Ne pas supprimer systématiquement les produits laitiers.

S. Chérino-Marchand, A. Rigoir-Louvel, L. Nadreau, P. Fiquet et É. Larger
déclarent n'avoir aucun conflit d'intérêts.

Repas types

Fibres
= 10 g

versus 30 g
pour une
alimentation
normale



Ce petit déjeuner apporte :

- ✓ 60 g de pain = 2 g de fibres
- ✓ 1 jus de fruit
- ✓ 20 g de miel
- ✓ 10 g de beurre
- ✓ 1 yaourt nature

Protéines = 10 g
Lipides = 10 g
Glucides = 65 g
Fibres = 2 g

16 %

Ce déjeuner apporte :

- ✓ 100 g d'omelette = 0 g de fibres
- ✓ 200 g de coquillettes = 2 g de fibres
- ✓ 1 yaourt nature = 0 g de fibres
- ✓ 4 biscottes = 1,3 g de fibres
- ✓ 4 petits beurre = 0,7 g de fibres
- ✓ 10 g d'huile (assaisonnement)

Protéines = 34 g
Lipides = 25 g
Glucides = 95 g
Fibres = 4 g

30 %

Ce dîner apporte :

- ✓ 100 g de viande = 0 g de fibres
- ✓ 150 g de semoule = 2 g de fibres
- ✓ 1 crème dessert = 0 g de fibres
- ✓ 60 g de pain = 2 g de fibres
- ✓ 10 g d'huile (assaisonnement)

Protéines = 32 g
Lipides = 25 g
Glucides = 80 g
Fibres = 4 g

54 %

Au total → Protéines (P) = 75 g (soit 16 %) Lipides (L) = 60 g (soit 30 %) Glucides (G) = 240 g (soit 54 %) [1900 calories].

Chacun des différents régimes fait l'objet d'une fiche que vous pouvez télécharger sur www.larevuedupraticien.fr